

介護の負担を減らそう

腰痛防止介護方法

栃木県には約 80000 人の要介護（要支援）認定者がいる（WAMNET「要介護（要支援）認定者数 - 栃木県 - 集計結果」）とされています。介護には腰部に過重な負担がかかる作業が多くあり、特に老人介護分野においては、今後、社会の高齢化が更に進むことにより介護労働者の増加が見込まれ、腰痛についてもその増加が懸念されると言われています。

そこで今回は、介護作業中の腰痛の発生しやすい場面において、腰痛を予防するための基本的な動作方法を考えてみます。

重い物を持ち上げるときの腰を痛めない方法として、どちらの写真が正しいでしょうか？

①



②



《解説》

背骨は首から腰にかけてカーブがあり、特に腰の部分では身体の前側にカーブがあります。これを腰椎の生理的前弯と言い、頭の重さなどを緩衝するはたらきがあります。①の写真は背骨を曲げたまま持ち上げようとしています。また、荷物が身体から離れた位置にあるため、腰を痛めやすい姿勢になります。

物を持ち上げるときは、②の写真の様に、腰の部分は**生理的前弯に近い状態で、物は身体に近付けるようにすると、腰を痛めにくくなります。また、無理せず腰より上に持ち上げないようにしましょう。**

〈正解は②です〉

まとめ

- ①背骨は曲げたり、無理に反らせたりしない
- ②持ち上げる物と身体を近付ける
- ③腰よりも上に持ち上げない